



Antología III

Materia: Trastornos de la Cultura
Alimentaria

Nivel: Licenciatura

Cuatrimestre: Mayo - agosto 2021

MAYO AGOSTO 2021

Marco Estratégico de Referencia

Antecedentes históricos

Nuestra Universidad tiene sus antecedentes de formación en el año de 1978 con el inicio de actividades de la normal de educadoras “Edgar Robledo Santiago”, que en su momento marcó un nuevo rumbo para la educación de Comitán y del estado de Chiapas. Nuestra escuela fue fundada por el Profesor Manuel Albores Salazar con la idea de traer educación a Comitán, ya que esto representaba una forma de apoyar a muchas familias de la región para que siguieran estudiando.

En el año 1984 inicia actividades el CBTiS Moctezuma Ilhuicamina, que fue el primer bachillerato tecnológico particular del estado de Chiapas, manteniendo con esto la visión en grande de traer educación a nuestro municipio, esta institución fue creada para que la gente que trabajaba por la mañana tuviera la opción de estudiar por las tardes.

La Maestra Martha Ruth Alcázar Mellanes es la madre de los tres integrantes de la familia Albores Alcázar que se fueron integrando poco a poco a la escuela formada por su padre, el Profesor Manuel Albores Salazar; Víctor Manuel Albores Alcázar en julio de 1996 como chofer de transporte escolar, Karla Fabiola Albores Alcázar se integró en la docencia en 1998, Martha Patricia Albores Alcázar en el departamento de cobranza en 1999.

En el año 2002, Víctor Manuel Albores Alcázar formó el Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. para darle un nuevo rumbo y sentido empresarial al negocio familiar y en el año 2004 funda la Universidad Del Sureste.

La formación de nuestra Universidad se da principalmente porque en Comitán y en toda la región no existía una verdadera oferta educativa, por lo que se veía urgente la creación de una institución de educación superior, pero que estuviera a la altura de las exigencias de los jóvenes

que tenían intención de seguir estudiando o de los profesionistas para seguir preparándose a través de estudios de posgrado.

Nuestra universidad inició sus actividades el 19 de agosto del 2004 en las instalaciones de la 4ª avenida oriente sur no. 24, con la licenciatura en puericultura, contando con dos grupos de cuarenta alumnos cada uno. En el año 2005 nos trasladamos a las instalaciones de carretera Comitán - Tzimol km. 57 donde actualmente se encuentra el campus Comitán y el corporativo UDS, este último, es el encargado de estandarizar y controlar todos los procesos operativos y educativos de los diferentes campus, así como de crear los diferentes planes estratégicos de expansión de la marca.

Misión

Satisfacer la necesidad de educación que promueva el espíritu emprendedor, basados en Altos Estándares de calidad Académica, que propicie el desarrollo de estudiantes, profesores, colaboradores y la sociedad.

Visión

Ser la mejor Universidad en cada región de influencia, generando crecimiento sostenible y ofertas académicas innovadoras con pertinencia para la sociedad.

Valores

- Disciplina
- Honestidad
- Equidad
- Libertad

Escudo



El escudo del Grupo Educativo Albores Alcázar S.C. está constituido por tres líneas curvas que nacen de izquierda a derecha formando los escalones al éxito. En la parte superior está situado un cuadro motivo de la abstracción de la forma de un libro abierto.

Eslogan

“Mi Universidad”

ALBORES



Es nuestra mascota, un Jaguar. Su piel es negra y se distingue por ser líder, trabaja en equipo y obtiene lo que desea. El ímpetu, extremo valor y fortaleza son los rasgos que distinguen.

Trastornos de la Cultura Alimentaria

Objetivo de la materia:

Establecer unos objetivos a alcanzar para los diferentes grupos de edad, a fin de orientar la intervención educativa continuada y su evaluación. Facilitar mediante propuestas prácticas el desarrollo de intervenciones en la alimentación saludable.

Desarrollar, con recursos metodológicos y materiales adecuados, intervenciones-tipo en primaria y secundaria para cada uno de los temas que se han considerado esenciales.

UNIDAD III

DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES.

- 3.1 La dieta saludable.
- 3.2 Criterios para establecer un plan de dietas.
- 3.3 Los tamaños de raciones.
- 3.4 El plan de dietas y su expresión gastronómica.
- 3.5 Los consumos de alimentos en las diferentes horas del día.
- 3.6 Dietas mágicas o exóticas.
- 3.7 Comparación de hábitos alimentarios de los españoles con lo que sería dieta equilibrada.

Objetivo de la unidad III: La alumna (o) hará un recuento de los conceptos principales para elaborar un plan de dietas, criterios, raciones, tiempos, etc., así como su relación con las llamadas dietas mágicas y un comparativo de la alimentación española y la mexicana.

DISEÑO Y PLANIFICACIÓN DE DIETAS SALUDABLES.

3.1 LA DIETA SALUDABLE.

La alimentación saludable es aquella que aporta a cada individuo todos los alimentos necesarios para cubrir sus necesidades nutricionales, en las diferentes etapas de la vida (infancia, adolescencia, edad adulta y envejecimiento), y en situación de salud. En caso de presentar síntomas específicos relacionados con la enfermedad o el tratamiento, debes dirigirte al apartado de recomendaciones dietéticas específicas.

Cada persona tiene unos requerimientos nutricionales en función de su edad, sexo, talla, actividad física que desarrolla y estado de salud o enfermedad.

Para mantener la salud y prevenir la aparición de muchas enfermedades hay que seguir un estilo de vida saludable; es decir, hay que elegir una alimentación equilibrada, realizar actividad o ejercicio físico de forma regular (como mínimo caminar al menos 30 minutos al día) y evitar fumar y tomar bebidas alcohólicas de alta graduación.

Según la mayoría de los dietistas, no existen alimentos “malos”, sino dietas “poco sanas”. Una dieta saludable se consigue comiendo la cantidad correcta de alimentos en la proporción adecuada, con continuidad.

Comer una proporción adecuada de alimentos de los principales grupos constituye la base del bienestar cotidiano, y reducirá el riesgo de enfermedades a largo plazo. Por tanto, a la hora de alimentarnos hay que tener muy presente los siguientes criterios:

- Elegir una dieta variada que incluya alimentos de diferentes grupos: cereales, frutas, hortalizas, aceites, lácteos, carnes, pescados, huevos, azúcares, pues los nutrientes se encuentran distribuidos en los alimentos y pueden obtenerse a partir de muchas combinaciones de estos.
- Mantener un adecuado balance, para que el consumo excesivo de un alimento no desplace o sustituya a otro también necesario.

- Moderación en las cantidades consumidas, para mantener el peso adecuado y evitar la obesidad y sus consecuencias.
- Tener en cuenta nuestros hábitos alimentarios particulares, ya que no comemos sólo por necesidad física, sino también lo hacemos para disfrutar. Por ello, nuestra dieta además de sana y nutritiva, tiene que configurarse de manera que apetezca comerla y que incluyamos alimentos que estamos acostumbrados a comer.

Las frutas y verduras son naturalmente bajas en grasa. Proporcionan sabor y variedad a su dieta. También contienen la fibra, las vitaminas y los minerales necesarios, Tratar de no añadir grasas innecesarias a las verduras y las frutas; esto significa evitar la margarina, la mantequilla, la mayonesa y la crema agria. En su lugar puede utilizar yogur, aceites saludables o hierbas para sazonar.

3.2 CRITERIOS PARA ESTABLECER UN PLAN DE DIETAS.

Es recomendable que hagas más para diseñar una dieta que cumpla con tus objetivos particulares. Si no puedes consultar directamente a un nutricionista diplomado, tienes otras opciones, existen **programas informáticos y herramientas en línea** que pueden ayudarte a analizar en profundidad lo que comes.

Estos programas y herramientas van más allá de determinar si obtienes la cantidad suficiente de un nutriente específico. Algunos de ellos pueden incluso ofrecer recomendaciones sobre la cantidad de alimentos específicos que debes comer por día y hacer un seguimiento de tus hábitos de alimentación y consumo de nutrientes a lo largo del tiempo.

Otro criterio, es la **Evaluación del estado de nutrición de la persona**, para definir qué tipo de dieta recomendar. Para la evaluación nutricia se deben tener en cuenta cuatro tipos de evaluación: Evaluación Antropométrica, Evaluación Bioquímica, Evaluación Clínica, Evaluación Dietética.

Prescripción dietética: Una vez que se ha evaluado al paciente, se prescribirá el tipo de dieta que necesita.

Datos para la elaboración de la dieta

Estimación de las necesidades de energía: Las necesidades de energía de una persona se calculan a partir de los siguientes componentes: Metabolismo basal, Efecto térmico de los alimentos, Actividad física.

Estimación de las cantidades de macronutrientes: Proteínas, grasas e hidratos de carbono, a partir del GET; Utilizar el Sistema de Equivalentes para determinar las raciones o equivalentes de los diferentes grupos de alimentos.

Una vez definida la cantidad diaria de equivalentes a ser consumida a lo largo del día, habrá que dividirla en los diferentes tiempos de comida: desayuno, comida, cena y colaciones. La cantidad de equivalentes de cada categoría habrá que traducirla a alimentos y platillos a ser consumidos en los diferentes tiempos de comida, haciendo los menús para cada día. Este paso se recomienda hacerlo junto con el paciente.

Tener en cuenta las posibilidades de los alimentos que puede tener una población de bajos recurso para poder así realizarle su tipo de dieta forme a lo que tiene la persona que lo requiere; al igual hay que tener en cuenta si padece de alguna enfermedad la persona, etc. Cuando alguien realiza una actividad física también es de suma importancia tenerlo en cuenta ya que dependiendo de la actividad que hace o el tiempo va a depender el porcentaje para poder realizar un plan de dieta.

3.3 LOS TAMAÑOS DE LAS RACIONES.

Una ración es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control. Las porciones dependerán de las necesidades de calorías, carbohidratos, proteínas y grasas; las cuales varían de persona a persona o bien, del estado de salud en el que se encuentren.

Puede ser difícil medir cada porción de alimento que usted come. Sin embargo, hay algunas maneras simples de saber que usted está comiendo los tamaños correctos de las porciones.

Estos consejos lo ayudarán a decidir ajustar los tamaños de las porciones para poder bajar de peso.

Un tamaño de porción recomendado es la cantidad de cada alimento que se supone que usted debe consumir durante una comida o refrigerio. Una porción es la cantidad de alimento que usted realmente come. Si usted come más o menos del tamaño de la porción recomendado, obtendrá ya sea demasiado o muy poco de los nutrientes que necesita.

Las personas con diabetes que utilizan la lista de intercambio para el conteo de carbohidratos deben considerar que una "porción" en la lista de intercambio no siempre será igual a la porción recomendada, para los alimentos como cereales y pasta, puede ser útil usar tazas medidoras para medir de manera exacta la porción durante algunos días hasta que tenga más práctica para calcular la porción adecuada con solo verla.

Cómo medir el tamaño correcto de las porciones de frutas y verduras:

- 1 taza (90 g) de frutas o verduras crudas y cortadas es el puño de una mujer o una pelota de béisbol, Una manzana o naranja mediana es una pelota de tenis, un cuarto de taza (35 g) de fruta seca o de nueces es una pelota de golf o un manojito pequeño
- 1 taza (30 g) de lechuga son cuatro hojas (lechuga romana)
- Una papa mediana horneada es un ratón de computadora; NO coma de la bolsa. Podría estar tentado a comer demasiado. Use el tamaño de la porción en el paquete para dividir el refrigerio en bolsas o tazones pequeños, también puede comprar porciones solas de sus alimentos favoritos para los refrigerios. Si compra al mayoreo, puede dividir los refrigerios en porciones ideales para una sola comida al llegar a casa.

Imágenes: Mediciones de porciones de frutas y verduras (páginas 75 - 77)

3.4 EL PLAN DE DIETAS Y SU EXPRESIÓN GASTRONOMICA.

Al elaborar las dietas, siempre se deben de tomar en cuenta muchos puntos que son indispensables el seleccionar los tipos de clientes a los que se dirige el establecimiento,

tomando en cuenta desde la región en donde se ubica e incluso edades de los clientes.

Si planificamos qué vamos a comer y en función de ello organizamos la compra y la elaboración de alimentos, así como también, si planificamos y respetamos ciertos horarios para dedicar a la ingesta de alimentos, nuestra dieta no sólo será de mayor calidad, sino que, además, tendrá un buen fraccionamiento, nos permitirá controlar el nivel de hambre, así como la cantidad de lo que comemos.

3.5 LOS CONSUMOS DE ALIMENTOS EN LAS DIFERENTES HORAS DEL DÍA.

El desayuno es la comida más importante del día. Desayunar le proporciona a nuestro organismo la energía necesaria que se utiliza para el correcto funcionamiento de todo nuestro cuerpo, el día empieza mucho mejor cuando desayunas antes de empezar tus labores diarias.

La cena debe ser la comida más reducida de todo el día. En la noche nos encontramos preparados para ahorrar y recuperar energía por medio del sueño. Lo ideal es comer alimentos livianos que no produzcan indigestión y que no generen acumulación de energía que no se utilizará.

Los seres humanos tenemos una vida principalmente diurna, lo que implica que nuestra tasa metabólica es más alta durante el día. Por esta razón, comer en la noche implicará un procesamiento lento, para un momento sin actividad física como lo es el sueño.

Si no lo has hecho, inténtalo ahora: establece horas específicas para tener un bienestar en tu alimentación y la de tu familia. Hacerlo te permitirá adquirir un proceso de alimentación ordenado y hará que tu metabolismo funcione correctamente sin interrupciones o desordene.

Desayuno: Esta segunda ingesta del día debe ser ligera y proporcionar la suficiente energía como para que el cuerpo siga estando a pleno rendimiento hasta la hora del mediodía. Lo ideal es que incluya proteínas e hidratos de carbono, tales como lácteos, frutas.

Esta penúltima ingesta de la jornada constituye una buena oportunidad para **mezclar, al**

menos, dos grupos de alimentos, como lácteos y frutas o hidratos de carbono y proteínas. Por ejemplo, un bocadillo de verduras, de queso o de pavo, una pieza de fruta, un yogur o leche con cereales (en realidad, cualquier alimento que apetezca y sea sano tiene cabida en una merienda saludable).

Está basada en un alto consumo de verduras, frutas, cereales y leguminosas y moderado de lácteos y carnes; dependiendo de la zona geográfica, de pescado y aceite de oliva y en una ingesta de alcohol principalmente en forma de vino.

Para saber cuál es la cantidad de alimentos requeridos diariamente, se debe tener en cuenta la ingesta de los tres grupos alimenticios (verduras y frutas, cereales y tubérculos, leguminosas y alimentos de origen animal) en cada tiempo de comida para el buen funcionamiento del organismo. Cada uno de los grupos tiene la misma importancia, ya que cada uno proporciona distintas sustancias que son igualmente indispensables para el mantenimiento de las funciones del cuerpo.

Para tener una alimentación balanceada es necesario realizar tres comidas al día (desayuno, comida y cena), así como dos colaciones o refrigerios a media mañana y media tarde. No suspender ninguno de estos tiempos de alimentos y consumir ocho vasos de agua al día son el tipo de alimentación que los nutriólogos recomendamos.

Evitar la obesidad en los niños pequeños:

Para ello, debemos introducir desde pequeños “buenos hábitos”, aunque a veces nos exija un poco más de esfuerzo. Sería deseable que a la salida del colegio, en lugar del “consabido bollo”, les preparemos un bocadillo. Y esto mismo aplicado a los zumos, exprimiéndoles las naranjas. Un estudio sobre los zumos “envasados” para niños, ha concluido que además de escaso aporte de vitaminas y minerales, el exceso de azúcares sería tan elevado como el de los refrescos igualmente enlatados.

3.6 DIETAS MÁGICAS O EXÓTICAS.

Las **dietas milagro** son dietas de adelgazamiento que tienen en común la **promesa de una rápida pérdida de peso sin apenas esfuerzo**, su **desequilibrio en nutrientes**, la restricción de la energía ingerida muy severa, desventajas para la salud -como la pérdida de masa muscular y el aumento del riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes y la falta de un fundamento científico.

Frecuentemente, **aparecen dietas de adelgazamiento, que tienen en común la promesa de una rápida pérdida de peso** (más de 5 kg. por mes) sin apenas esfuerzo y, según anuncian, completamente seguras y sin riesgos para la salud. En la mayoría de las ocasiones, estas dietas son fruto de la búsqueda de beneficios económicos más que de la promoción de una alimentación sana y equilibrada y son prescritas por personas sin conocimientos científicos.

Además, cuando se somete al organismo a una dieta muy baja en calorías y hay una pérdida de peso muy rápida, el cuerpo no sabe si es algo voluntario o se debe a una época de "hambruna", así que reacciona haciéndose más eficiente, compensando la falta de energía recibida con un aumento de la destrucción de las proteínas corporales, como fuente alternativa de energía, lo que provoca una pérdida de masa muscular y, por otro lado, la formación de sustancias peligrosas para el organismo.

Respecto a los 'productos milagro' (pastillas, cremas, infusiones, preparados...), son tan engañosos y perjudiciales como las dietas rápidas. No hay nada que permita perder peso como por arte de magia, aparte de una dieta adecuada a las características de cada persona y el ejercicio.

Para perder peso de una forma eficaz y duradera, no hay más remedio que seguir una dieta hipocalórica individualizada y elaborada por un especialista (endocrino o nutricionista). La dieta debe ser equilibrada y contener todos los alimentos necesarios para el organismo, reduciendo el consumo de grasas y azúcares innecesarios. Y, por supuesto, se necesita tiempo.

Pero lo más importante es que esa dieta nos conduzca hacia unos hábitos alimenticios sanos

de por vida. Si esto no se modifica, ninguna dieta nos hará adelgazar y seremos víctimas del efecto 'yo-yo' y de una mala salud general. Si a unos buenos hábitos alimenticios sumamos algo de ejercicio, el éxito para nuestra figura y nuestra salud estará asegurado.

3.7 COMPARACIÓN DE HÁBITOS ALIMENTARIOS DE LOS ESPAÑOLES CON LO QUE SERIA DIETA EQUILIBRADA.

Los españoles realizan mayoritariamente tres comidas diarias: el desayuno, la comida del mediodía y la cena, y sólo el 28% toma algo a media mañana y media tarde, el desayuno, al que siempre se dice que no damos la importancia que deberíamos, es un hábito consolidado: lo realiza un 95,4% de los encuestados en día laborable, aunque los estudiantes siguen siendo los que menos desayunan.

El número de comidas que se realizan al día tiene relación con nuestro peso. Entre las personas que realizan menos comidas, tanto a diario como en fin de semana, existe un mayor porcentaje de personas con obesidad o sobrepeso.

Las dos comidas principales, la del medio día y la cena, se realizan mayoritariamente sentados, conversando o prestando atención a lo que tenemos en el plato, tanto a diario como los fines de semana. No obstante, en menores de 30 años se observa un número creciente de personas (por encima del 30%) que comen y cenan viendo la televisión.

Quienes en mayor medida comen solos los días laborables son el 26% de los catalanes y madrileños, entre quienes comen sentados conversando con alguien existe un mayor porcentaje de personas con peso normal que en el resto de los grupos.

El consumo de pescado entre los españoles es favorable, sin embargo, está por debajo del que se recomienda en la OMS y en general. **Se aconsejan unas dos o tres piezas a la semana.** Si bien esto es un hecho, lo que sí ha aumentado es el consumo de tipo de pescado salmón.

Una alimentación equilibrada es aquella que mantiene a una persona en un estado óptimo de salud y le permite realizar con normalidad sus actividades cotidianas. Para ello, debe aportar

la cantidad necesaria de energía para que el organismo funcione correctamente y se pueda seguir la rutina diaria sin problemas. No obstante, las necesidades calóricas varían de una persona a otra, en función de distintos aspectos como la edad o la actividad física.

Además, la dieta diaria debe suministrar todos los nutrientes energéticos (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y no energéticos (vitaminas, minerales, agua) en una proporción adecuada. Las recomendaciones de los especialistas sobre el modo en que deben incluirse los alimentos en una dieta equilibrada se representan en la pirámide de la alimentación, donde se explican las raciones diarias de cada grupo de alimentos que deben ingerirse.

BIBLIOGRAFIA.

- LA CONDUCTA ALIMENTARIA; AUYERO; ESPACIO EDITORIAL 2011.
- TRANSTORNOS ALIMENTARIOS; MARIA CALADO OTERO; EDICIONES PIRAMIDE 2010.
- CULTURA Y SEGURIDAD ALIMENTARIA, ENFOQUES CONCEPTUALES; SANDOVAL GODOY SERGIO, PLZA Y VALDEZ 2009